

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

- 1) Status gizi pada pelajar SMPN 40 Bandung sebagian besar mengalami status gizi berlebih yaitu sebanyak 44%, sementara, pelajar yang mengalami status gizi kurang dan normal adalah sebanyak 22% dan 34%.
- 2) Tekanan darah pada pelajar SMPN 40 Bandung sebagian besar mengalami tekanan darah tinggi yaitu sebanyak 55% terdiri atas 22% prehipertensi dan 33% hipertensi, sedangkan pelajar dengan tekanan darah normal sebanyak 45%.
- 3) Terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan tekanan darah pada pelajar SMPN 40 Bandung. Pelajar yang memiliki status gizi berlebih memiliki peluang 2.22 kali lebih besar untuk mengalami tekanan darah tinggi daripada pelajar yang tidak memiliki status gizi berlebih.

5.2. Saran

5.2.1. Saran Akademis

- 1) Penelitian ini perlu dikembangkan dengan cara meningkatkan jumlah sampel dan mengambil sampel dari beberapa sekolah agar lebih menggambarkan status gizi dan tekanan darah pelajar SMP di kota Bandung.

- 2) Penelitian ini perlu dikembangkan dengan metode penelitian lain misalnya kasus kontrol agar lebih mendapatkan hasil hubungan yang lebih signifikan.
- 3) Perlu ditambahkan variabel lain seperti *dietary recall*, aktivitas fisik, kadar lemak tubuh serta komponen status gizi lain seperti lingkaran pinggang agar lebih dapat menjelaskan hubungan antara status gizi dengan tekanan darah pada pelajar SMP.

5.2.2. Saran Praktis

- 1) Perlunya pencegahan dini terhadap kejadian status gizi berlebih pada pelajar agar tidak berkembang menjadi faktor risiko terjadinya penyakit kardiovaskular saat dewasa.
- 2) Perlunya edukasi bagi pelajar SMP agar lebih memperhatikan pola makan, gaya hidup, serta aktivitas fisik agar status gizi tetap normal dan hidup sehat.